

5 Étapes pour un Sourire Sain



Des dents saines sont importantes pour la mastication, la parole et votre apparence.

Pour des dents saines :

- 1.** Les brosser deux fois par jour
- 2.** Utiliser du fil dentaire tous les jours
- 3.** Éviter les aliments sucrés
- 4.** Éviter les boissons sucrées
- 5.** Consulter le dentiste deux fois par an

Principes de base du brossage



Q. Que dois-je utiliser pour me brosser les dents ?

Il vous faut une brosse à dents à poils souples et un dentifrice contenant du fluor.

Q. De quelle quantité de dentifrice ai-je besoin ?

Environ la taille d'un petit pois.

Q. Combien de temps dois-je me brosser les dents ?

Brossez-vous les dents pendant deux minutes.

Q. Pourquoi dois-je utiliser le fil dentaire ?

Le fil dentaire permet d'éliminer les aliments et la plaque que votre brosse à dents ne peut atteindre.

Q. Comment utiliser le fil dentaire ?

Utilisez environ 45 cm de fil dentaire, mais laissez environ 5 cm entre vos doigts pour les utiliser. Faites glisser doucement le fil dentaire entre vos dents, en suivant les courbes des dents.

Département de la santé et des services aux personnes âgées
du Missouri - Programme d'hygiène bucco-dentaire
[health.mo.gov/oral health](http://health.mo.gov/oral%20health) ✦ 573.751.5874

UN EMPLOYEUR QUI ADHERE AU PROGRAMME D'EQUITE EN

MATIERE D'EMPLOI ET D'ACTION POSITIVE :

Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.

Les personnes sourdes ou malentendantes ou présentant
des troubles du langage peuvent composer le 711 ou le

1-800-735-2966.